



## Die Stoffwechsel Kur

Vergessen Sie alles, was sie bisher über Diäten gehört haben

## SWK ist die Entgiftung und Neuprogrammierung des Stoffwechsels basierend auf 3 Komponenten:

1. Vitalstoffe
2. körpereigenes Glyco-Protein in Form eines Aktivators
3. Ernährungs-Umstellung für 3 Wochen

## Man unterscheidet 3 Arten von Fett:

1. Struktur-Fett
2. Energie-Fett
3. Adipöses Fett

Die Anlagerung adipösen Fettes ist eine STÖRUNG.  
Jeder kennt Menschen, die einfach nicht abnehmen

Ein englischer Arzt hat vor 60 Jahren entdeckt, wie man diese Störung durch eine Art „Umprogrammierung“ des Hypothalamus beheben kann.

40 Jahre lang forschte er auf diesem Gebiet und seine Methode wurde an tausenden Menschen erfolgreich klinisch angewendet.

Bis vor wenigen Jahren musste man eine klinische Kur mit direkten Injektionen des Glyco-Proteins machen – die Kosten dafür beliefen sich auf 8000€-10.000€.

Erst seit kurzem ist ein Aktivator in homöopathischer / bio-energetisierter Form erhältlich.

## Was geschieht?

- Verbesserung des Stoffwechsels ohne Hunger
- Nachhaltigkeit des erreichten Gewichtes (kein Jojo Effekt)
- Abnehmen an den „richtigen Stellen“
- Straffere Haut und jugendlicheres Aussehen
- Mehr Energie, spätestens nach der Kur
- Sport ist unterstützend, aber nicht zwingend erforderlich
- Danach wieder „normal“ essen

## Die Kur unterteilt sich in 4 Phasen:

1. 2 Tage **Schlemmer oder Lade-Phase**
2. 21 Tage **Abnehm-Phase**
3. 21 Tage **Stabilisierungs-Phase**
4. danach **Austestungs-Phase wieder kontrolliert**



## Was wird für die Kur benötigt?

Absolut hochwertigste Vitalstoffe (Life Plus)

Ein Aktivator

Eine Personenwaage

Eine Küchenwaage mit 1 g Anzeige

Fettfreies Duschgel und Shampoo, MSM Lotion für die Haut

Die Anleitung genau durchlesen

Die empfohlenen Bücher sind sehr hilfreich

Disziplin für 3 – 6 Wochen

Nutze die Begleitung, die Dir angeboten wird.

# Ablauf der Stoffwechsel Kur

## **Phase 1: 2 Tage Schlemmer oder Ladephase**

Täglich Aktivator gemäß Empfehlung, 20 Minuten vor dem Essen und 2x täglich Vitalstoffe.

Fettreiche Lebensmittel sind erwünscht: Nüsse und Samen aller Art sind hervorragend geeignet, Avocado. Lachs und Olivenöl genauso, gerne kann in diesen Tagen auch noch eine fette Torte genossen werden oder was sonst den jeweiligen „Gelüsten“ entspricht.

**Es ist wichtig, an diesen beiden Tagen reichlich und reichhaltig zu essen und zu trinken.**

Je mehr geladen wird, umso besser für den Erfolg der Kur: in den folgenden 3 Wochen wird die der diesen Tagen entsprechende Kalorienmenge weiter verbrannt, während nur ca. 20% davon aufgenommen werden.

## **Phase 2: 21 Tage Abnehm-Phase**

In dieser Phase „schmilzt“ das adipöse Fett. Mindestens 21 Tage werden nur noch die erlaubten Lebensmittel, nach Dr. Simeons (s.u.) gegessen, gerne mit den Rezepten aus der empfohlenen Literatur. Wichtig ist es, zugelassene Mengen einzuhalten.

Täglich den Aktivator entsprechend der Einnahme-Empfehlung einnehmen

**2x / Tag 120g Protein** – Tofu, Kalbfleisch, Rindfleisch, Hühnerbrust, frischer weißer Fisch, Hummer, Krabben oder Garnelen, hochwertiger Eiweißshake aus 3 verschiedenen Proteinquellen

**2x / Tag 100g - 300g Gemüse oder Salat** – Spinat, Mangold, Chicorée, Rübennkraut, grüner Salat, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Zwiebel, Radieschen, Gurken, Spargel, Kohl, Paprika, Zucchini, Sauerkraut.

**2x / Tag 100 g Obst** – Apfel, Orange, Grapefruit oder Erdbeeren.

2 Grissini pro Tag, allerdings nie beide auf einmal essen. Zum Essen dazu liefern Grissini ein sinnlicheres Erlebnis, das einem trotz Hungerlosigkeit zeitweise fehlen kann. Man kann sie auch einzeln als Snack essen, nicht nach 19:00Uhr (generell nicht später essen)

**Mindestens 2 Liter Flüssigkeit / Tag** (idealer Weise Wasser oder Tee, Kaffee reduzieren, KEIN Alkohol). Süßstoff ist erlaubt, z.B. Stevia, Erythritol, Sacharin, Zucker erst NACH der Stabilisierungs-Phase.

**Kein Öl, keine Fette** – auch keine Fette über die Haut zuführen. Keine Verwendung von fetthaltigen Kosmetika.

**Kein Zucker oder Kohlenhydrate** – kein Reis, keine Kartoffeln, kein Brot oder Getreide, keine Pasta und auch kein Alkohol

**Wichtig:** Fügen Sie nichts hinzu und lassen Sie nichts weg. Abweichungen gefährden den Erfolg dieser Kur. Abnehmen funktioniert auch mit anderem Essen, aber das langfristige Halten des Gewichtsverlustes nicht unbedingt.

Hochwertige, natürliche Vitalstoffe sind unbedingt erforderlich, um die Entgiftung zu unterstützen. Toxine, die nicht ausgeschieden werden, wird der Körper wieder in Fett einlagern müssen. Nur mit den richtigen Vitalstoffen kann ein Halten des Gewichts nach der Kur gewährleistet werden. Die Einnahme wird für mindestens sechs Monate nach der Kur empfohlen.

**Nach diesen 3 Wochen (mindestens) werden 2 Tage weiterhin die erlaubten Lebensmittel gegessen, aber OHNE Aktivator**  
Die Kur kann bedenkenlos über diese 3 Wochen hinaus bis zu 42 Tagen verlängert werden.

## Tagesablauf während der Abnehm Phase

Jeden Tag nach dem Aufstehen nach dem Wasserlassen Wiegen am 1. Diättag auch messen (danach 1x / Woche)

### Frühstück:

Aktivator entsprechend der Einnahmeempfehlung vor dem Frühstück nehmen.

Idealerweise Tee oder sonst auch Kaffee ohne Zucker, 1 Esslöffel Milch ist innerhalb 24 Stunden erlaubt. Stevia, Erythritol können verwendet werden. KEIN ASPARTAM! (gute Alternative zum Kaffee oder Tee ist Real NRG)

Vitalstoffe nehmen: am besten Daily, OPC, organischer Schwefel...

### Vormittags:

je nach Aktivator auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung) einen mittelgroßen Apfel oder eine halbe Grapefruit oder 1 Orange oder 1 Hand voll Erdbeeren (ca. 100g)

Genügend Wasser trinken

1 Grissini, kann auch zum Mittagessen gegessen werden.

### Mittags:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahme Empfehlung Aktivator nehmen

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120g Fleisch/ Fisch/ Tofu (roh und aufgetaut wiegen)/Eiweißshake. Es dürfen nicht mehr als 4 verschiedene Sachen zu einer Mahlzeit gegessen werden.

Denke an genügend Wasser

Vitalstoffe, OPC (Proanthocyanols100), MSM, evtl. Forever Young Skin Formula, Micro Mins, Vitamin D.

### Nachmittags:

je nach Aktivator auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung)

100g Obst aus der Liste, evtl. Grissini, reichlich Wasser trinken

### Abends:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahme Empfehlung Aktivator nehmen

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120g Fleisch/ Fisch/ Tofu/ Eiweißshake (andere Sorte wie beim Mittagessen)

### Vor dem Zubettgehen

Ome Gold, Discovery  
Der Eiweißshake unterstützt die Fettverbrennung und kann Fleisch, Fisch etc. ersetzen und auch zusätzlich zwischendurch und/oder speziell abends mit Wasser genommen werden.

## Phase 3: 21 Tage Stabilisierungs-Phase

Keinen Aktivator mehr einnehmen.

Langsam die pro Tag aufgenommene Kalorienzahl moderat erhöhen.

3 Wochen lang können Öle, Fette, Sahne, Fleisch, Fisch, Käse wieder gegessen werden bis man satt ist.

Ein Gläschen Wein darf ab und zu getrunken werden.

Kohlenhydrate und Zucker sind in dieser Zeit noch nicht erlaubt, Auch keine Grissini mehr.

## Phase 4: Austestungs-Phase

Langsam und kontrolliert nacheinander alle Lebensmittel wieder ausprobieren: Nimmt man von einem bestimmten Lebensmittel von einem zum anderen Tag mehr als 1kg zu, dieses zurück stellen und zu späterem Zeitpunkt wieder testen.

Zunahme von mehr als 1kg / Tag muss sofort mit einem Eiweißtag reguliert werden: Kein Frühstück, kein Mittagessen, Abends ein großes Steak/Fisch/Tofu, Doppelshake und eine Tomate essen

Kohlenhydrate sollten abends noch vermieden werden.

Gewichtszunahme von weniger als 1 kg ist unproblematisch und reguliert sich wieder.

## Monatliche Kosten für die Kur / Person

Aktivator und Vitalstoffe bewegen sich zwischen 170€ und 390€.

Einkaufersparnis an Lebensmitteln: ca. 150€

**Mindestanforderung Vitalstoffe:** Daily Plus (oder TVM+Colon Formula), Proanthens 100, MSM Plus, Triple Protein Shake Vanille oder Schokolade, Ome Gold, MSM Lotion

**Optimal Zusätzlich:** Astragalus, X-Cell, Forever Young, Micro Mins, Vitamin D+K,

## WISSENSWERTES

### Plateautage:

Während der Phase 2 gibt es Tage, an denen man kaum bis gar nicht abnimmt. Hier lagert der Körper Wasser ein, um die leeren Fettzellen zu resorbieren.

Die Fettverbrennung läuft auch hier weiter, aber das Gewicht bleibt nahezu gleich. Nach 3-4 Tagen findet plötzlich ein Gewichtsverlust von 0,5 -1,3kg /Tag statt.

**Falls die Abnahme jedoch mehr als 4 Tage stagniert:**

### Apfeltag:

Ein Apfeltag beginnt beim Mittagessen und geht weiter bis kurz vor das Mittagessen des folgenden Tag. Es dürfen in dieser Zeit 6 große Äpfel gegessen werden, keine anderen Lebensmittel und Getränke außer Wasser in Maßen und natürlich die H.

Tropfen/Globuli. Am nächsten Tag beim Mittagessen wieder mit dem gewohnten Plan fortsetzen

### Sündentag:

Sollte man „sündigen“, z.B. bei einer Feier, ist das schon mal möglich. Dann sollte man die Abnehm-Phase um 3 Tage verlängern

## TIPPS

Unbedingt eine Entscheidung treffen und ein persönliches Verpflichtung eingehen

Einen Zeitraum von 3 Wochen wählen, an dem keine großen Ablenkungen, wie Geburtstage, Feste oder ähnliches sind.

Es ist effektiver, wenn man mit den Vitalstoffen schon ein paar Wochen vor der Kur startet.

Fleisch, Fisch, Tofu, Gemüse **ohne Öl** in einer guten Teflon oder Keramikpfanne oder im Kontaktgrill anbraten.

Zucker- und fettfreie Gemüsebrühe zum Andünsten verwenden. Dampfgaren ist ebenfalls ideal und nährstoffschonend.

In Restaurants, um fettfreies Essen bitten und Salat ohne Dressing mit etwas Zitronensaft selbst anmachen.

**Unbedingt Vorher-Nachher Bilder und Messungen an Brust, Hüfte, Taille/Bauch, Oberschenkeln, Oberarmen machen**

**Die Kur am besten in einer kleinen Gruppe machen!**

**Besprechen, in welcher Form Begleitung für einen selber optimal ist: WhatsApp, Treffen, Telefonate...**

**Viel Erfolg !**

